ARTETERAPIA

El arte de desestresarse sanamente

Libera tensiones, distrae la mente y equilibra las emociones, el arteterapia es capaz de esto y mucho más. Anímese a experimentar con su lado más creativo.

Desde tiempos ancestrales el hombre ha encontrado en el arte, una efectiva forma para expresar sus emociones, tal como lo muestran los grabados milenarios que aún se conservan en piedras, murales y ¿por qué no?, en esculturas que perduran a través de los años.

Sin embargo, en nuestros tiempos, el arte ha evolucionado de tal manera, que ahora podemos encontrar en él, una práctica y creativa solución a problemas que nos agobian diariamente en cualquier aspecto, ya sea laboral o personal.

"El arteterapia, ayuda a conectarnos con nuestro lado creativo, que es algo que nos energiza, levanta el ánimo y sobre todo, nos vuelve activos, a ser partícipes de nuestras emociones", explica la arteterapista Ruth Guttfreund.

BENEFICIOS A SU ALMA

Desde el año 2005, Guttfreund brinda sesiones de arteterapia en CentrArte, dirigidos a todo tipo de personas y edades, señalando los efectos positivos que se obtienen a través de ella.

"Expresamos a través de dibujos, pinturas o esculturas, es una manera fácil para reflexionar, mirarnos interiormente", afirma la arteterapista.

De igual manera, comenta que a través de esta disciplina se ha logrado prevenir la violencia de jóvenes en situaciones de riesgo, tratar depresiones y cambiar paulatinamente el estado de ánimo.

A pesar de que se trabaja con talleres artísticos, Guttfreund aclara que no es necesario tener habilidades artísticas para hacer arteterapia, "aquí lo importante es lo que la persona experimenta a través del proceso".

Algunas de las obras realizadas por alumnos de la arteterapista Ruth Guttfreund, entre ellos sobresale "El árbol de la conciencia", un dibujo de unaex pandillera en rehabilitación.

¿Desea hacer arteterapia?

La arteterapista ***Ruth Guttfreund*** ofrece sesiones grupales y personalizadas en CentrArte, puede solicitar mayor información escribiendo a **arteparalasalud@gmail.com** visitar la página **www.centrarte.wordpress.com**

No se necesitan habilidades artísticas para poder hacer arteterapia.

VISÍTANOS EN LA WEB
Revista.VidaSana
Vidasana_ES
vidasana.com.sv
SU REVISTA DE SALUD EN LA WEB

La nueva opción en laboratorio clínico y patológico en El Salvador

Aunque probablemente hemos escuchado infinidad de veces la tan acertada frase "la salud es una inversión", lo cierto es que invertir en nuestra salud es una prioridad, sin embargo, encontrar excelentes médicos a bajo costo puede ser una ardua tarea.

¡BUSQUE A LOS EXPERTOS!
Encuentra a Vidabanc Biotechnologies en: condominio Clínicas Médicas, 25 Avenida Norte #640, local 15-B, frente al hospital Pro Familia, San Salvador. Puede llamar al teléfono: 2556-9107 o visitar su página web: www.vidabanc.com

No está de más decir que nuestro país posee una excelente reputación por la calidad de médicos y laboratorios clínicos que existen, no obstante, lo difícil es encontrar servicios de expertos profesionales a bajos costos.

Por eso, Vidabanc Biotechnologies, una organización privada que combina un laboratorio clínico, patológico y de investigación, ofrece todos estos servicios de alta calidad a precios razonables para sus pacientes, afirma el Dr. Oscar Ernesto Peñate, presidente del laboratorio.

"Nuestros médicos son profesionales que actualmente laboran en hospitales salvadoreños y estadounidenses, lo cual nos adjudica una posición única por estar al tanto de la tecnología médica en Estados Unidos y a la vez, estamos conscientes de la necesidad que existe en nuestro país de tener acceso a servicios de esta índole", afirma el Dr. Peñate.

Tecnología estadounidense

Una de las grandes ventajas y lo que diferencia a Vidabanc Biotechnologies de otros laboratorios clínicos y patológicos es su acceso directo al mercado estadounidense a través de sus miembros y su contribución a investigaciones médicas avanzadas en dicho país. A la vez, dicho acceso le facilita la obtención de equipo de última tecnología norteamericana sin intermediarios y a bajo costo para el servicio de la población salvadoreña.

En Vidabanc Biotechnologies son expertos en diagnósticos a través de exámenes de sangre y otros fluidos biológicos, diferentes pruebas de ADN y estudios de biopsias, genes, proteínas, moléculas en la sangre, entre otros.

Vidabanc Biotechnologies es su gran aliado al momento de obtener diagnósticos de laboratorio clínicos y patológicos acertados, ya que poseen la facilidad de compartir resultados de exámenes de laboratorio e imágenes digitales con sus consultores especialistas en Estados Unidos en minutos para asegurar un mejor resultado, sin ningún costo adicional.